

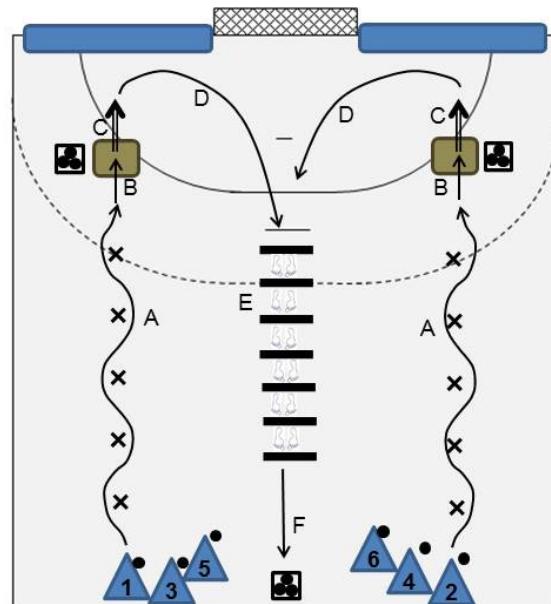
Nr.: 174-3	Koordination / Wurftechnik	15	40
------------	----------------------------	----	----

Aufbau:

- Hütchen, Schaumstoffbalken, kleine Turnkisten wie im Bild abgebildet aufbauen
- Zwei Weichbodenmatten an die Wand stellen und mit Tape Trefferflächen in den Ecken markieren

Ablauf:

-  und  starten gleichzeitig, prellen im Slalom durch die Hütchen (A), laufen zur Turnkiste (B) und werfen nach Vorgabe des Durchgangs auf die Weichbodenmatte

**Vorgaben:**

- o 1. Durchgang: auf der Kiste sitzen und werfen
- o 2. Durchgang: auf der Kiste stehen und werfen
- o 3. Durchgang:
Schrittstellung vor der Kiste und werfen
-  und  werfen je dreimal und versuchen dabei, drei verschiedene Eckfelder zu treffen. Für jedes getroffene Eck gibt es einen Punkt
- Danach laufen  und  zu den Balken (D), durchlaufen diese mit zwei Kontakten je Zwischenraum (E), und stellen sich wieder an (F)
- Die nächsten beiden Spieler starten, wenn  und  beide ihre drei Würfe beendet haben
- Welche Mannschaft erzielt mehr Punkte?

 Auf korrekte Wurfausführung achten (Ausholbewegung, Armhaltung, Armzug, Körperdrehung) und entsprechend korrigieren

 Die Spieler sollen zwischen den Würfen zügig den Ball holen, sich bei den Würfen aber etwas Zeit lassen und auf die richtige Wurftechnik achten

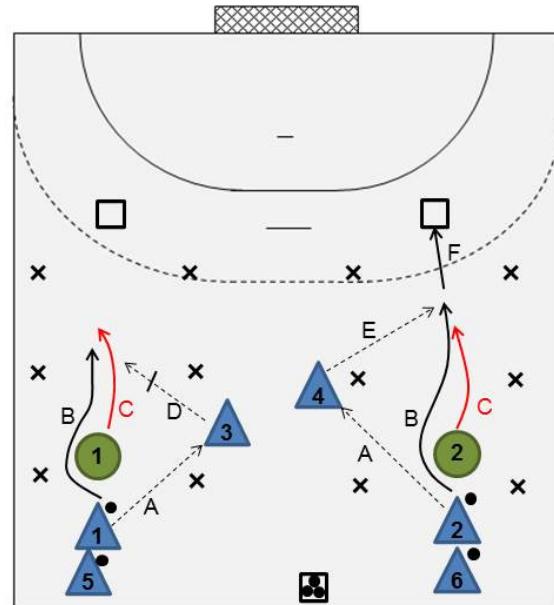
Nr.: 178-5	Abwehr / individuell	15	65
------------	----------------------	----	----

Aufbau:

- Zwei Korridore mit Hütchen markieren, umgedrehte Turnkisten als Ziele aufstellen

Ablauf:

- Zwei Mannschaften bilden, wobei jeweils ein Spieler bei der anderen Mannschaft in der Abwehr spielt. Pro Mannschaft ein Zuspieler (im Bild **3** und **4**)
- Die ersten Angreifer (hier **1** und **2**) starten mit Pass zum Zuspieler (A) und versuchen, sich im Feld freizulaufen (B), den Ball vom Zuspieler zu bekommen (E) und ihn (ev. nach Prellen) in der Kiste abzulegen (F). Dabei darf der Zuspieler auch mehrfach angespielt werden.
- **1** und **2** stellen den Weg zur Kiste zu (**C**) und versuchen, die Pässe zu verhindern (D) oder abzufangen, bzw. den Ball herauszuprellen, wenn der Angreifer den Ball prellt
- Nach Ballverlust oder Ballablage in der Kiste startet der nächste Angreifer.
- Nach einiger Zeit, Abwehrspieler und Angreifer wechseln
- Welche Mannschaft hat nach einem kompletten Durchlauf (jeder Spieler war einmal in der Abwehr) mehr Bälle in der Kiste abgelegt?



⚠ Die Abwehr muss sich immer zwischen Angreifer und Ziellinie positionieren und aus dieser Stellung versuchen, den Ball im Auge zu behalten

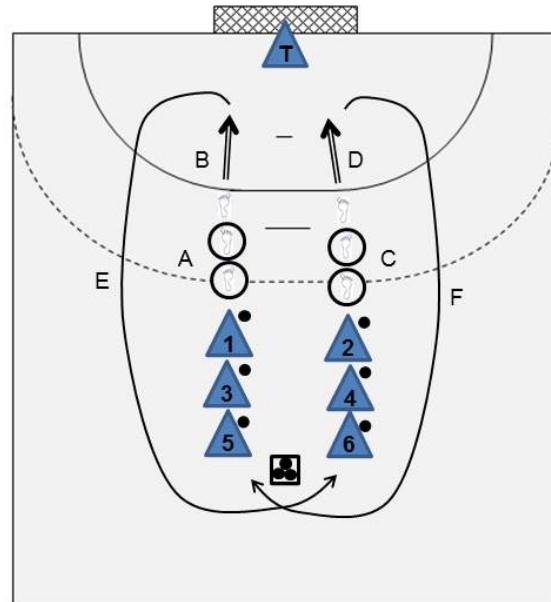
⚠ durch Variation der Feldbreite kann die Übung dem Leistungsstand der Spieler angepasst werden

Nr.: 202-5 | Torhüter einwerfen
10 | 50
Aufbau:

- Zwei Reifen auf jeder Wurfposition wie im Bild auslegen

Ablauf:

-  startet mit Ball vor dem Reifen, tritt mit dem ersten Schritt mit links in den ersten Reifen, mit dem zweiten Schritt mit rechts in den zweiten Reifen (A), mit dem dritten Schritt vor die beiden Reifen, springt in den Sprungwurf und wirft nach Vorgabe (Hände, halbhoch, hoch, tief) nach links (B)
- Etwas zeitversetzt startet  mit dem gleichen Ablauf und dem Wurf nach rechts (C und D)
- Linkshänder führen die Schrittfolge entgegengesetzt aus und werfen über den rechten Fuß
- Die Spieler stellen sich nach dem Wurf auf der anderen Seite wieder an und holen sich einen neuen Ball (E)



 Den Ablauf so timen, dass für den Torhüter ein Rhythmus entsteht

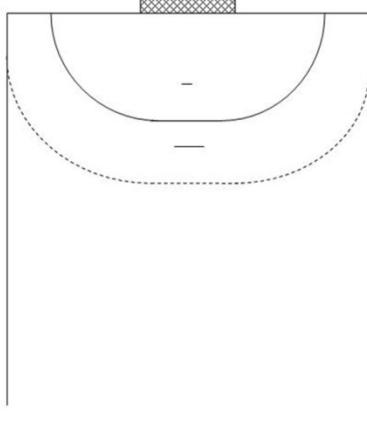
5. Druckvorlagen für die Trainingsplanung

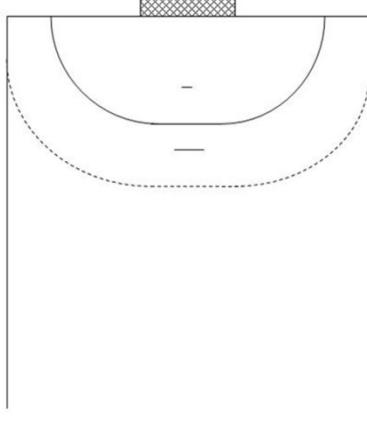
Vorlage für die Trainingsplanung:

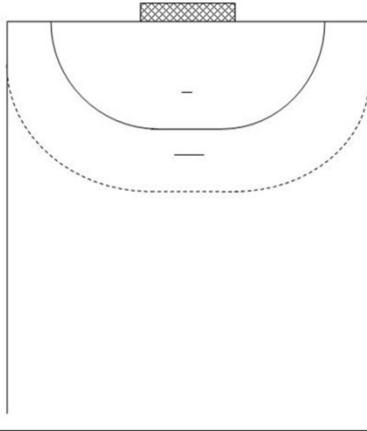
Beschreibung: Jede Übung des Trainings kann über eine eigene Skizze (Spielfeld-Vordruck) plus Beschreibungstext geplant werden.

Datum: _____ Thema: _____



Thema:	Zeit: <input type="text"/>
Beschreibung:	
	

Thema:	Zeit: <input type="text"/>
Beschreibung:	
	

Thema:	Zeit: <input type="text"/>
Beschreibung:	
	

Kostenloser Download unter: <http://handball-uebungen.de/index.php/formulare>